

Savjeti za zdrave medjuobroke

Zdrav medjuobrok (prije i poslije podne)

- ✓ sadrži uvijek vodu ili nezasladjeni voćni ili biljni čaj
- ✓ se sastoji od jedne vočke i /ili nekog povrća
- ✓ je raznobojan i bez šećera
- ✓ može, zavisno od tjelesnog napora i osjećaja gladi, da se dopuni nekim mliječnim ili proizvodom od žitarica kao i orašastim plodovima

Koristan medjuobrok

- ✓ optimalno dopunjava glavne obroke – u školi i kod kuće
- ✓ smiruje glad između dva obroka
- ✓ daje novu energiju, prije svega ako se dijete puno kreće u pauzi ili u slobodno vrijeme
- ✓ jača sposobnost koncentracije u školi
- ✓ najidealnije je ako se sastoji od proizvoda iz regiona i sezonskih proizvoda
- ✓ najbolje je kada ga spakujete u praktičnu plastičnu kutiju za medjuobroke, koja hranu održava svježom a time štedite na materijalu za pakovanje

Kombinovanje i raznovrsnost namirnica garantuje užitek pri jelu

- ✓ Životne namirnice, koje se nalaze na stražnjoj strani, mogu se kombinovati sa puno mašte, kao na primjer:



Ne redovno – ali ponekad

- ✓ egzotično voće kao npr. banane, mango, ananas, papaja (prilikom kupovine egzotičnog voća, birajte bio proizvode i Fairtrade ponudu)
- ✓ Suho voće
- ✓ Meso i mesnate proizvode (kao npr. kobasice, šunku, suhomesnate proizvode itd.) – preporučuje se da birate manje masne proizvode
- ✓ voćni sok razblažen sa vodom







Ne preporučuju se

- > slatka peciva na bazi čokolade, mlijeka i žitarica
- > kifle
- > zasladjene pahuljice za doručak (Cornflaks, itd)
- > biskviti
- > zasladjeni napici kao npr.: energetski napici itd., umjetno zasladjeni napici (light/zero)
- > zasladjeni, aromatizirani mliječni napitci
- > masni ili jako posoljeni proizvodi kao slani štapići, čips ili prženi kikiriki

Ideje za zdrave medjuobroke



Gesundheitsförderung
Schweiz

 Wasser	 Tee	 Äpfel	 Birnen	 Trauben	 Kirschen
NAPICI		VOĆE			
 Pflaumen/ Zwetschggen	 Nektarinen/ Pfirsiche	 Mandarinen	 Orangen	 Kiwis	 Aprikosen
 Feigen	 Beeren	 Melonen	 Tomaten	 Karotten	 Gurken
		POVRĆE			
 Peperoni	 Radieschen	 Fenchel	 Kohlrabi	 Stangensellerie	 Vollkornbrot
 Ruchbrot	 ungesüsste Flocken	 Knäckebrot/ Vollkorncracker	 Reiswaffeln	 Käse	 Frisch-/Hütten- käse auf Brot
PROIZVODI OD ŽITARICA			MLIJČNI PROIZVODI		
 Quark nature	 Joghurt nature	 Milch	 Baumnüsse	 Haselnüsse	 Mandeln
ORAŠASTI PROIZVODI					



Opasnost davljenja kod male djece